

# COASTLINE EAP NOTICIAS

800-445-1195 | 401-732-9444 | [WWW.COASTLINEEAP.COM](http://WWW.COASTLINEEAP.COM)

## Comunicación familiar en tiempos turbulentos

**No** permita que las reuniones familiares se conviertan en discusiones estresantes. Pruebe estas tres ingeniosas técnicas de conversación. En primer lugar, decida claramente cuál es su zona de confort para determinados temas. Decida cuáles estarán fuera de sus límites y evite iniciar comentarios o conversaciones al respecto. En segundo lugar, comunique sus límites y hágalo con asertividad y respeto, y manteniendo un ambiente armonioso, simplemente diciendo: "Agradecería que nuestra conversación no se centre en [el tema] para que la interacción sea más agradable para todos". Y por último, usa el "redireccionamiento". Aleje amablemente las conversaciones de los temas delicados y oriéntelas hacia temas neutros o positivos. Este redireccionamiento con tacto difumina eficazmente la tensión, fomentando una reunión más armoniosa y agradable para todos los participantes. Sugerencia: Antes de su próxima reunión, perfeccione estas habilidades. A ver si ayudan a crear recuerdos más alegres.



## Consejos de crianza para ayudar a los adolescentes a evitar agresiones sexuales

**Si** sus hijos han empezado a salir, ¿ha hablado con ellos sobre la seguridad y la reducción del riesgo de agresión sexual? No asuma que van a acudir a usted después de enfrentarse a una situación para la que no estaban preparados. Aunque crea que la relación con su hijo es estrecha y de confianza, puede que se sienta incómodo compartiéndolo con usted porque se sienta culpable o avergonzado, tenga miedo de disgustar o enfadar al agresor y/o tema perder amigos, o quiera protegerle de preocupaciones. La comunicación proactiva es esencial para garantizar que su hijo entienda cómo desenvolverse con seguridad en las citas y reconocer las situaciones potencialmente peligrosas. Muchas organizaciones de defensa de los derechos ofrecen educación a los padres y orientación a los adolescentes para que tengan citas seguras.



[www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/about-teen-dating-violence.html](http://www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/about-teen-dating-violence.html)

## Haga ejercicio para tener una mentalidad más positiva

**El** ejercicio ofrece beneficios bien conocidos para la salud física y mental, pero hay otra recompensa digna de mención: una mentalidad más brillante y positiva. Cuando está cansado, desmotivado o tentado de posponer su entrenamiento, es fácil olvidar lo energizante que puede ser incluso una sesión corta. La actividad física regular desencadena la liberación de endorfinas -las sustancias químicas naturales del cuerpo que nos hacen sentir bien-, lo que levanta el ánimo y reduce el estrés. Cuanto más habitual sea el ejercicio, más probabilidades hay de que se desencadene este efecto. Más allá de la mejora inmediata del estado de ánimo, el ejercicio fomenta la sensación de logro, mejora la perspectiva y aumenta la resiliencia. No se olvide de esta recompensa. Es posible que descubra que una mentalidad positiva y optimista es su mayor refuerzo para mejorar su salud mediante la práctica habitual de ejercicio.



## Ayuda de EAP para conflictos entre compañeros de trabajo

**Los** conflictos en el lugar de trabajo son normales y pueden mejorar la productividad cuando se resuelven de forma saludable, pero si no se abordan, pueden interrumpir los flujos de trabajo y aumentar el estrés. Solicite ayuda al EAP para resolver conflictos más rápidamente, reducir tensiones y restablecer la armonía. ¿Cuál es la ventaja? La resolución de conflictos a través del EAP dota a los empleados de una capacidad de negociación vital. Así que, en lugar de ver el conflicto como una mera molestia, considérela una oportunidad de crecimiento. Anticípese y reciba herramientas que podrá aplicar en situaciones futuras, o incluso compartir con otros. Sabrá que ha llegado el momento de consultar al EAP si el conflicto le desconcentra, aumenta su estrés o produce tensiones en su equipo.



## Salud de los Hombres

Los hombres se enfrentan a retos de salud únicos, pero sus comportamientos a menudo obstaculizan su propio bienestar. Tienen menos probabilidades que las mujeres de consultar al médico con frecuencia o de recibir atención preventiva. Además, los hombres tienden a adoptar comportamientos más arriesgados, como fumar, consumir alcohol en exceso y descuidar los problemas de salud mental. Si es hombre, reconozca que las normas sociales suelen presionar a los hombres para que «aguanten», lo que les disuade de buscar ayuda o admitir su vulnerabilidad. No caiga en la trampa. Haga de la salud una prioridad para que sus seres queridos, no sólo usted, se beneficien. Considere: 1) Redefinir la “fuerza” como tomar el control de su bienestar. 2) Reconocer que detectar y tratar precozmente los problemas de salud le ayudará a evitar miedos, preocupaciones y gastos. 3) No percibir los problemas de salud mental como la depresión, el estrés y la ansiedad como “no físicos” y, por tanto, mejor tratarlos con negación y minimización. 4) Olvidarse de este mito: “Sentirme bien significa que no necesito ver a un médico”. Muchas enfermedades graves no presentan síntomas perceptibles hasta que alcanzan fases medias o avanzadas, cuando el tratamiento se vuelve más difícil y puede dejar de ser eficaz. 5) No depender de su pareja o cónyuge para hacer un seguimiento de sus necesidades de la salud o pedir turnos. Convertirlo en una parte no negociable de su rutina vital, como el mantenimiento del vehículo. 6) Elegir un médico con el que se sienta a gusto, para no dudar en hacer preguntas sobre su salud, incluso las que le parezcan delicadas o incómodas.



## Consejos prácticos sobre el estrés: Controle el estrés con la regla de las 24 horas

La “Regla de las 24 horas” es una de las técnicas más poderosas para controlar el estrés. Cuando el estrés es abrumador, esta mentalidad nos anima a centrarnos sólo en lo que podemos manejar o controlar en este momento y evitar centrarnos en las preocupaciones hasta mañana. Este enfoque le permite compartimentar sus preocupaciones, dando a la mente el espacio necesario para procesar los retos inmediatos sin la carga agregada de las incertidumbres futuras. Si limita sus preocupaciones a un periodo de tiempo concreto, creará una barrera psicológica que puede reducir significativamente la ansiedad y mejorar su bienestar general. Piense en su pasado; ¿cuántas veces ha estado extremadamente preocupado por un momento o una serie de circunstancias sobre las que no tenía solución ni control? Y aún así, aquí está usted hoy, con esas cosas ya en un pasado lejano, ¡muchas de las cuales ni siquiera puede recordar! En el momento, es fácil olvidar esta técnica de gestión del estrés que se basa en la realidad de que las circunstancias cambian, surgen soluciones y cambia la perspectiva. Y si un día a la vez le parece demasiado difícil, pruebe a hacerlo de una hora a la vez.



## Salir de la rutina

La mayoría de los empleados se sienten seguros en su puesto de trabajo, pero también estancados e incapaces de ascender. Sentirse estancado puede ser emocionalmente agotador, reducir la productividad y afectar negativamente a su vida fuera del trabajo. No se quede en este estado indeterminado, porque puede provocar insatisfacción a largo plazo e incluso consecuencias para la salud. Adopte medidas proactivas para recuperar algo de felicidad y superar sus sentimientos de estancamiento. Fíjese metas a pesar de su situación actual. Identifique qué parte de su trabajo le gusta más y céntrese en desarrollar su experiencia en ella, o incluso céntrese en cursos para desarrollar habilidades adicionales, oportunidades de voluntariado y tutoría. Conéctese con compañeros de trabajo con los que tenga buena química. Estas interacciones positivas pueden dar más sentido a su trabajo. Dedíquese a aficiones, proyectos paralelos o iniciativas de participación comunitaria que le aporten alegría y una sensación de logro. No se limite a salir del trabajo, volver a casa y tirarse en el sofá. En lugar de eso, actúe para cultivar una vida más plena y dinámica. Esto incluye pedir ayuda al EAP

Source: [www.glassdoor.com/blog/worklife-trends-2025/#Trend1](https://www.glassdoor.com/blog/worklife-trends-2025/#Trend1)



## Lidiar con los dolores de cabeza en el trabajo

El estrés en el lugar de trabajo puede ser algo común. Donde encuentras estrés, encuentras dolores de cabeza. Los dolores de cabeza por estrés ocurren cuando se acumula tensión en los músculos, particularmente en la cabeza o el cuello, debido al estrés. Si puedes, intenta eliminar las causas del estrés. Si no puede eliminar las causas del estrés, pruebe con calmantes, como el ejercicio, la meditación, el yoga y la relajación. Revise su estación de trabajo para ver si sus dolores de cabeza se deben a una altura inadecuada del asiento, al resplandor de la computadora o a una iluminación deficiente. Su dieta puede estar contribuyendo a la aparición de dolores de cabeza. Ciertos alimentos, como los quesos añejos, el chocolate y el vino tinto, pueden generar dolores de cabeza. Date un masaje o prueba con una toalla caliente o una compresa fría en el cuello o la frente.

